|  |  |
| --- | --- |
|  | **Terapeutická lekce 10: Sebevědomí** |

**Terapeutický list 10.2. Zdroje sebevědomí**

Váš život se skládá z různých oblastí, z nichž každá se může stát zdrojem vašeho sebevědomí.

Představte si svůj život jako policovou skříňku, jejíž jednotlivé části jsou různě plné.

Naplňte tyto oddíly jednotlivými složkami vašeho života.

Jsou některé police, na které jste se už dlouhou dobu nepodívali?



**Zaměstnání**

**Vzhled**

**Vztahy**

**Volný čas**

**Schopnosti**

**Koníčky**